



## REPONSES

### 1. Pour ma santé, il est conseillé de prendre un petit déjeuner le matin, quel que soit mes horaires de travail. **VRAI**

Le petit déjeuner est un repas indispensable : sauter le petit déjeuner, c'est imposer à son organisme un jeûne de plus de 12h... Pendant le sommeil, nous utilisons de l'énergie pour respirer, pour rêver, etc. ; notre organisme puise dans ses réserves pour fonctionner. Au lever, il faut donc refaire le plein d'énergie, quels que soient les horaires de travail !

### 2. Seule une activité physique intense est bénéfique pour ma santé. **FAUX**

Il n'est pas nécessaire de faire une activité physique intense pour avoir des bénéfices pour la santé. Il est recommandé d'avoir une activité physique modérée mais régulière : activité d'endurance (du type marche, vélo...), pratiquée tous les jours, ½ heure par jour. Ainsi, l'activité physique protège la santé, permet d'être en forme, et améliore la condition physique.

### 3. Sauter des repas favorise la prise de poids. **VRAI**

Le fait de sauter des repas favorise généralement les grignotages, qui bien souvent ne sont pas équilibrés... Et la consommation en excès de produits très gras et/ou très sucrés (barres chocolatées, chips, saucisson etc.) peut favoriser une prise de poids. De même, un repas sauté, c'est l'assurance de stocker davantage les nutriments au prochain repas.

### 4. Pour me maintenir éveillé après la pause de 2h, je bois du café, des sodas sucrés ou des boissons énergisantes. **FAUX**

Le café, les sodas et les boissons énergisantes contiennent des composés excitants dont la caféine. Six heures après en avoir consommé, la moitié de la caféine ingérée est encore présente dans le corps, ce qui perturbera la recherche de sommeil après une nuit de travail. De plus les sodas et boissons énergisantes contiennent beaucoup de sucre qui en excès contribuent à une prise de poids (une canette de soda = 7 morceaux de sucre).

### 5. Manger la nuit équivaut à manger le jour. **FAUX**

Notre organisme est « programmé » pour manger et s'animer le jour, et pour se reposer et jeuner la nuit.

### 6- Grignoter lors du poste de nuit est bon pour ma santé. **FAUX**

Si la nuit une prise alimentaire est souhaitée par faim, par habitude, par coutume au sein de l'entreprise, pour maintenir éveillé..., il est conseillé de faire une vraie pause équilibrée (protéines, féculents, produits laitiers, légumes) et d'éviter les grignotages souvent déséquilibrés (trop gras, trop sucrés, riches en calories vides...).

### 7- Travailler en horaires décalés me dispense de pratiquer une activité physique. **FAUX**

La pratique d'une activité physique doit pouvoir s'inscrire facilement dans le mode de vie, quels que soient les horaires de travail : pour le poste du matin, l'activité physique peut se faire après la sieste, dans l'après-midi ; pour le poste de l'après-midi, elle peut se pratiquer dans la matinée ; et pour le poste de nuit, l'idéal est de faire une activité physique après la sieste, en fin d'après-midi.

### 8- Le petit déjeuner doit être pris en une seule fois, avant de quitter le domicile. **FAUX**

En fonction des horaires de travail et des modes de vie, le petit déjeuner peut être pris en une fois au domicile, mais il peut également être fractionné, et pris en deux fois (une partie au domicile et l'autre sur le lieu de travail). L'essentiel est d'apporter à son organisme un produit laitier, un produit céréalier, un fruit, et une boisson.

### 9- Un sandwich, c'est forcément déséquilibré. **FAUX**

Un sandwich composé d'un féculent (pain blanc, pain complet, pain de seigle, pain de campagne...), d'un apport protéique (jambon blanc, sardine, thon, œuf...), de légumes (tomates, concombre, salade...) et d'un produit laitier (fromage frais, emmental...) et d'un peu de matières grasses (crème fraîche, beurre...) est équilibré. Attention cependant aux sandwichs achetés dans le commerce, souvent trop gras et trop salé. Mieux vaut les préparer soi-même.

### 10- Manger des protéines (viande, poisson, œuf) me permet de maintenir ma vigilance et mon éveil. **VRAI**

Un apport protéique favorise la vigilance, alors qu'un repas riche en glucides (en sucres) est propice à l'endormissement. En effet, un repas riche en protéines augmente la concentration en tyrosine, acide aminé indispensable à la sécrétion de l'adrénaline et de la dopamine, les hormones de l'éveil.